

**Saya** sedih dan risau apabila memikirkan penderitaan ibu akibat kanser usus. Keadaan ibu makin kritikal dan saya tidak boleh fokus dalam pengajian saya. Perasaan dan hati ini amat sedih dan terkilau kerana berjaruan dengan ibu di kampung. Saya sedar tanggungjawab terhadap pengajian, tapi takut jika sesuatu terjadi kepada ibu.

Saya bertuah kerana kakak dan abang tinggal berdekatan dengan ibu, namun sebagai anak, saya ingin berada di sisinya ketika dia menderita dan memerlukan perhatian. Haruskah saya menangguhkan pengajian buat sementara untuk menjaga ibu?

Apakah ada cara lain boleh saya lakukan untuk menguruskan emosi serta berhadapan situasi sukar ini?

**SERBA SALAH  
Perak**

**Setiap** kesulitan hati itu adalah petanda Allah SWT sedang merindui doa hamba-Nya. Justeru, berdoa kehadiran Allah agar diberi kesembuhan dan dikurangkan penderitaan ibu tercinta. Sebagai anak yang baik, perasaan sedih adalah biasa apatah lagi jika tidak dapat menjaga ibu yang sakit.

Dalam hal ini, pengorbanan dan ketabahan amat diperlukan terutama keluarga terdekat untuk menyokong dan menemani ibu. Walaupun anda jauh dari ibu, syukur kerana abang dan kakak ada untuk memberikan perhatian.

Bertanya khabar dan mengambil tahu keadaan ibu adalah reaksi pantas dan cepat yang boleh anda lakukan. Selain itu, berterima kasih kepada abang dan kakak selain saudara yang membantu menjaga ibu. Pulang ke kampung apabila mempunyai kelapangan untuk menemani ibu tercinta.

# Ibu derita kanser usus

Soal menangguhkan pengajian, berbincang secara bersemuka dengan penasihat akademik atau kaunselor di tempat pengajian anda. Uruskan jadual kuliah dan sasaran pengajian agar keputusan dibuat memihak kepada anda. Elak bertindak tanpa perbincangan dengan mereka yang lebih pakar. Pada asasnya pilihan untuk menangguhkan pengajian tertakluk kepada beberapa situasi dan prosedur tertentu. Ia perlu dilakukan mengikut proses ditetapkan institut pengajian tinggi.

Sebelum itu, wajar anda mengumpulkan maklumat penting berhubung hal itu bagi membolehkan anda membuat pertimbangan wajar. Selain persediaan

untuk penangguhan pengajian, anda perlu mempunyai perancangan terperinci selepas tamat tempoh penangguhan pengajian terutamanya membabitkan pengajian dan subjek ditawarkan.

Antara risiko penangguhan pengajian ialah tempoh pengajian bertambah, tawaran elaun pengajian jika membabitkan tajaan mana-mana institusi kewangan serta penyelarasan subjek ditawarkan pada semester pengajian akan datang.

Dalam masa sama, tumpuan kepada pengajian perlu diberi keutamaan dan tidak sewenang-wenangnya diambil mudah. Dikhawatiri nanti, kelalaian dalam pengurusan pengajian itu memberikan tekanan lebih kuat kepada diri anda. Hal

ini dinamakan pengurusan emosi secara rasional dan efektif di mana anda melakukan tiga perkara dalam satu masa iaitu peranan sebagai anak, pelajar dan individu yang mempunyai matlamat.

Jika anda tidak mampu berfikir hal lebih baik untuk diri sendiri, cari peluang dan kesempatan untuk berbincang secara terbuka bersama kaunselor di tempat anda. Tindakan ini membolehkan anda melihat situasi dialami dalam ruang lingkup lebih luas dan terancang serta tidak terburu-buru membuat keputusan.

Anda juga perlu memikirkan apa yang boleh dan apa yang tidak boleh anda lakukan dalam menghadapi saat sukar ini. Kenal pasti

baik buruk bagi setiap perancangan yang anda fikirkan. Contohnya, bijak bertoleransi dengan diri sendiri, seperti “jika saya lakukan ini, apakah risikonya, atau jika saya tidak melakukannya, apa kesannya nanti”.

Selain menangguhkan pengajian, anda juga masih mampu meluangkan masa menjenguk ibu di kampung jika ada kelapangan. Sebolehnya, membuat penetapan keutamaan jadual kuliah anda bagi membolehkan merancang cuti untuk balik kampung.

Namun, jika anda merasakan keadaan ibu amat memerlukan anda untuk berada di sisi, segera membuat pilihan tepat serta bertindak mengikut prosedur. Penangguhan pengajian mungkin idea yang muncul di saat getir ini, namun seharusnya dilakukan dengan perancangan betul.